

# 隔着玻璃晒太阳不能补钙只会晒黑

眼下春光明媚,很多人选择去户外晒太阳,不仅能收获好心情,还能“补钙”。对于早出晚归的上班族来说,只能隔着玻璃窗,和阳光来个亲密接触。

事实上,隔着玻璃晒太阳不仅收效甚微,还可能把人晒黑。专家告诉你,太阳到底要怎么晒,可是大有学问。



## 隔着玻璃晒太阳不能补钙

人们说晒太阳补钙,其实补的是维生素D。

体内的维生素D来源主要有两个,一是在阳光或紫外线照射下,由皮肤中的化学物质合成;二是通过膳食获取。

维生素D经过肝脏和肾脏的活化,成为活性维生素D,具有调节骨骼生长发育的重要作用;可促进肠道和肾脏对钙、磷的吸收;或直接作用于骨,促进骨形成和骨矿化;还可作用于骨骼肌,加强肌力。

在室内隔着玻璃晒太阳有用吗?

很遗憾,基本没有什么效果。虽然隔着玻璃确实能受到紫外线照射,但是并非所有的紫外线都可以促进皮肤产生维生素D。

紫外线被划分为:UVA、UVB、UVC。

UVC,几乎都被臭氧层所吸收,对我们影响不大。

UVA,不易受到玻璃阻挡,能够透过玻璃照射身体,会加速皮肤老化,同时对促进皮肤中维生素D的产生并没有作用。

UVB,可以促进皮肤产生维生素D,但是会受到玻璃的阻挡。因此,隔着玻璃晒太阳,皮肤无法产生维生素D,也不能促进钙的代谢。

## 阳光是怎么让人“延寿”的

在中医看来,春天晒太阳很重要。此时天气由寒转暖,人体内的阳气开始升发。晒太阳可以温煦体内的阳气,是补充阳气最直接有效的方式之一。晒太阳,除了能促进钙质吸收,还有很多让你意想不到的好处。

### 预防骨质疏松

晒太阳有利于人体生成维生素D,促进对钙、磷的吸收和利用。相反,则会导致维生素D缺乏,增加骨质疏松风险。

### 保护心脑血管

维生素D可调节血压,改善心脏功能,降低心脏病和卒中发生风险。摄入充足的维生素D,可使心血管病患者早逝风险降低30%。

### 调节血压

晒太阳可通过抑制体内肾素-血管紧张素系统的活性来调节血压,防止过高或过低。

### 改善情绪

见阳光太少,会导致褪黑素增多,加剧困倦、乏力;它还会抑制脑内“快乐激素”的生成。晒晒太阳,人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺分泌水平都会有所提升,有助改善情绪。

### 降低患癌风险

加拿大皇后大学研究表明,青年时期晒够太阳,乳腺癌风险至少降低17%。《英国医学杂志》刊文称,血浆中维生素D水平与患癌风险呈负相关。

### 预防痴呆和中风

澳大利亚的研究者发现,痴呆症和中风与维生素D缺乏存在直接联系,多晒太阳有助预防痴呆和中风。

### 稳住血糖

西班牙国立马拉加大学研究发现,日晒不够导致的维生素D水平较低,可增加患肥胖症和Ⅱ型糖尿病的风险。

## 出现这5种状况,多晒晒太阳

若有以下表现,可能是身体在提示你该晒晒太阳了:

- 1.常出现炎症或感染炎症后不易好;
- 2.感觉抑郁,特别在阴雨天、冬季;
- 3.总觉得累;
- 4.关节疼痛,四肢无力;
- 5.感觉肌肉疼。

## 晒太阳时要注意以下几件事

### 最佳时间点

如何找到晒太阳的最佳时间点?可以看看影子长度判断:

◎影子是身高的2倍及以上,紫外线指数最安全,可以不需要防护;

◎影子在1~2倍身高高度范围时,晒太阳时长控制在20分钟左右;

◎影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害;

◎影子长度不到身高的一半,紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

### 每次晒10~20分钟

晒太阳所需时长随海拔、地区、季节、人种、个体、部位的不同而不同。绝大多数人每天在阳光下晒10~20分钟即可满足机体所需。

肤色深的人晒太阳时间应多于肤色浅的人,儿童短些,老人长些。

### 尽量到户外晒

晒太阳带给人的健康益处是一种综合效果,即接受阳光照射和外出活动的叠加。户外活动还有助于改善情绪。

不得不在室内晒太阳,应该打开窗子,让皮肤直接与阳光接触。

### 裸露皮肤直接晒

一般而言,躯干部皮肤对日晒的敏感性高于四肢,上肢皮肤的敏感性高于下肢,肢体内侧皮肤的敏感性高于外侧,头、面、颈部及手、足部对紫外线最不敏感。

夏天短裤、短袖,冬天露出脸和手,春季气温适宜时,裸露前臂、双手、小腿等部位。

### 温馨提示

生活在青海、西藏等高海拔地区的人,以及长期从事室外工作的人要注意防晒。

去海边日光浴,意味着短时间内接受大量阳光照射,易导致晒伤,应做好防晒措施。

光过敏患者及正在服用磺胺类、喹诺酮类等光敏性药物的人最好严格防晒。

体弱者、高血压和心脏病患者应量力而行,不能晒太久。据《生命时报》

## 吃了这些药 出门别忘做好防晒

俗话说:“万物生长靠太阳。”阳光中的紫外线不但有杀菌、消毒的作用,还能促进维生素D的合成,进而促进钙的吸收,起到预防骨质疏松的作用。适当晒晒太阳,有益健康。不过,有些药物在使用期间却要避免晒太阳,因为它们可能会引发光敏反应。

### 红肿瘙痒灼痛 考虑药物的光敏反应

服药的禁忌大家或多或少都了解一些,比如有些药物不能同服,吃了某些药物后不能饮酒等等。殊不知有很多药物,在服用后还会发生光敏反应,得注意防晒。据报道,药物的光敏反应占药物引起的皮肤不良事件的8%。

药物引起光敏反应的主要表现有:在光照皮肤处出现红斑、水肿,同时伴有瘙痒、灼痛或出现色素沉着,如皮肤颜色变深或出现色斑。重者可有水疱,溃破后可形成溃疡或糜烂。药物的光敏反应是用药后皮肤对光线产生的不良反应。包括光毒性反应和光变态反应两类。前者指药物吸收的紫外光能量在皮肤中释放导致皮肤损伤;后者系药物吸收光能后成激活状态,并以半抗原形式与皮肤蛋白结合成为全抗原,经表皮Langerhans细胞传递给免疫活性细胞,引起皮肤过敏反应。

出现光敏反应必须具备两个条件:一是使用具有光敏感性的药物;二是接受了一定量的日光照射。

### 吃这两类治疗药物 最“见不得光”

从能够引起光敏反应的药物分布情况来看,更容易引起光敏反应的药物为神经系统药物和抗感染药物,心血管系统药物、内分泌系统药物的“杀伤力”紧随其后。抗肿瘤药物、抗炎药物以及其他种类的药物,在引起光敏反应方面的能力相当。

以下给您介绍可以引起光敏反应的一些常用西药:

- 利尿剂 氢氯噻嗪、呋塞米
- 抗心律失常药 胺碘酮
- 非甾体抗炎药 萘普生、酮洛芬、吡罗昔康
- 抗代谢药 甲氨蝶呤
- 抗肿瘤药 达拉非尼

抗菌药 四环素、强力霉素、伏立康唑、喹诺酮类抗菌药  
抗精神病药 异丙嗪  
调脂药 非诺贝特  
抗纤维化药 吡非尼酮  
这里要提醒大家的是,能够引起光敏反应的药物还有很多,但与上述列举的药物相比,其光敏反应的发生率相对较低。因此,建议您在用药前仔细阅读说明书,以免发生不良反应。

### 中成药和食物 也能引起光敏反应

可引起光敏反应的中(成)药有:连翘、竹黄、三九胃泰、补骨脂、马齿苋、紫云英、独活、沙参、白芷、白鲜皮、仙鹤草、前胡、防风、荆芥等,此外,雷公藤多甙也有个案报道。

值得注意的是,有一些食物也可产生光过敏反应,如香菜、芹菜、油菜、芥菜、无花果、柠檬、黄泥螺等。如果大量进食后再晒太阳,会发生“蔬菜日光性皮炎”“黄泥螺日光性皮炎”等。

预防光敏反应的发生,我们需要在用药前仔细阅读药品说明书并咨询医生或药师,了解药物是否有光敏性;同时,用药期间及停药5天内,注意防晒;此外,患者还可以通过调整服药时间避开光照,如调整为晚间给药。

### 出现光敏反应 可以这样做

发生光敏反应,应该立即停药。迅速置于避光处,将皮肤上残留的致敏物及时清除,远离光敏性物质,避免日光照射。

此外,可以考虑使用遮光剂,根据病情,重者停药并予以抗过敏药物;光毒性反应特别严重的情况,可以口服抗组胺药及局部或全身使用糖皮质激素,以缓解症状;轻者给予抗组胺类进行治疗,若出现小水泡,可用1%庆大霉素湿敷。还可口服胡萝卜素、复方维生素B、维生素C、叶酸等脱敏药进行治疗。

一旦发生药物光敏反应,建议您在做好防晒的同时及时到正规医院就诊,由专业医生根据您的病情做出相应的诊疗。

据《北京青年报》